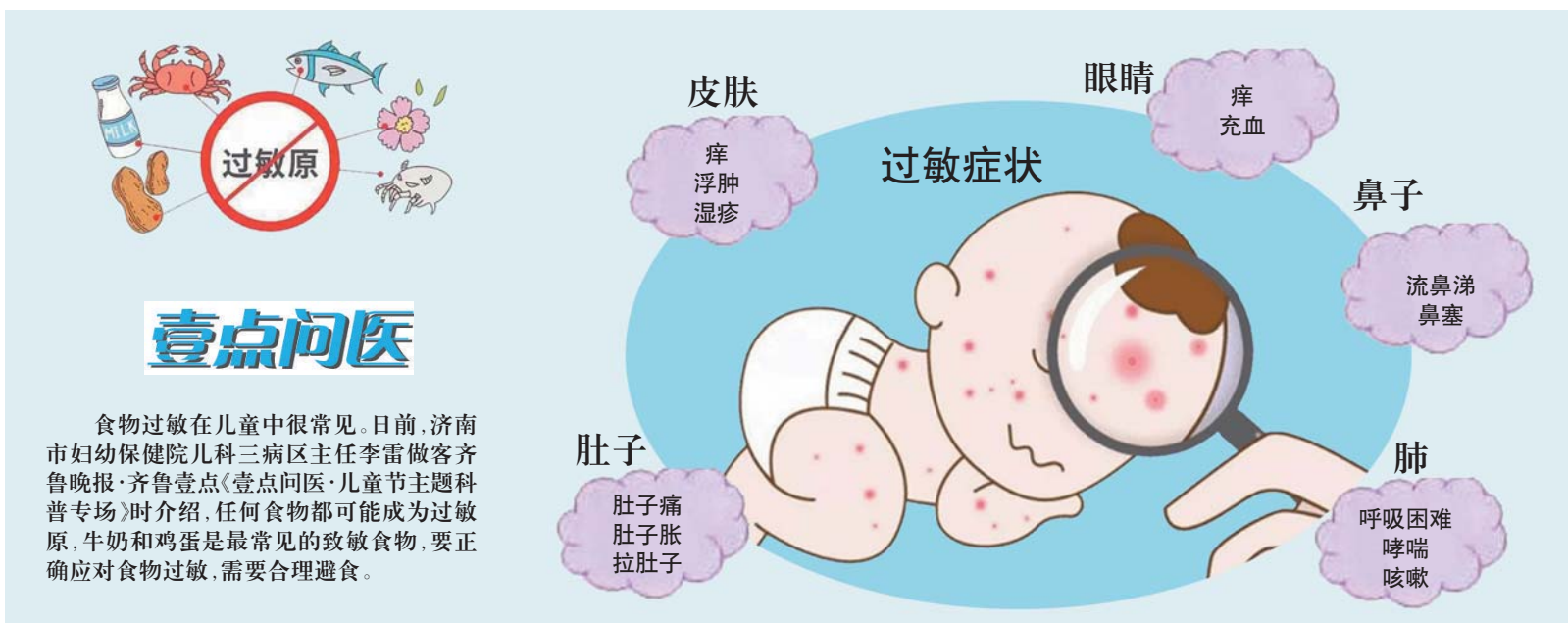




扫码看更多内容
A12-13

齐鲁晚报
2022年6月5日
星期日



食物过敏在儿童中很常见。日前,济南市妇幼保健院儿科三病区主任李雷做客齐鲁晚报·齐鲁壹点《壹点问医生·儿童节主题科普专场》时介绍,任何食物都可能成为过敏原,牛奶和鸡蛋是最常见的致敏食物,要正确应对食物过敏,需要合理避食。

食物过敏杀伤力不可小视

可能导致孩子营养不良、发育迟缓

记者 秦聪聪

牛奶和鸡蛋是最常见过敏食物

“儿童食物过敏的发病率日渐增加。”李雷介绍,食物过敏是指由食物引起的对人体有害的免疫反应,这种反应在接触某种特定食物时可重复发生。

当前,食物过敏已成为儿童最常见的慢性非传染性疾病之一,虽然不同种族、地域和不同年龄儿童食物过敏患病率不同,但文献报道,食物过敏患病率可达总人口的1%~10%。

李雷分析说,食物过敏的发生,可能是遗传和环境共同作用的结果。从遗传角度看,有研究表明,父母双方有过敏性疾病的儿童,发生过敏的机会约为70%;父母一方有过敏性疾病的儿童,发生过敏的机会为30%;父母双方无过敏性疾病的儿童,发生过敏的机会为15%。同时,因为生长发育的特点,年幼儿童尤其是婴儿期肠道屏障功能不成熟,多数消化酶要在两岁后才能成熟,这也是儿童食物过敏更常见的原因。

“任何食物都有可能成为过敏原。”李雷介绍,“罪魁祸首”是食物致敏蛋白组分,大多数过敏患儿对主要蛋白组分敏感。

根据免疫机制不同,食物过敏

分为三种类型,分别为IgE(分泌型免疫球蛋白)介导型、非IgE介导型和混合型。其中,IgE介导型常见的过敏食物有牛奶、鸡蛋、小麦、荞麦、鱼、坚果、贝类等,非IgE介导型常见过敏食物是牛奶、鸡蛋、大豆、海鲜、大米、家禽等,混合型常见过敏食物主要是牛奶、鸡蛋。

需要注意的是,食物过敏通常出现在生命早期阶段,这部分患儿此后更有可能出现哮喘、过敏性鼻炎、特应性皮炎等过敏性疾病。

严重者可能发生过敏性休克

李雷指出,食物过敏容易出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道反应,但并不局限于此。

“不同类型的食物过敏,表现出来的症状不同。”李雷说,IgE介导型食物过敏发病迅速,通常在摄食后几分钟至2小时内开始发作,皮肤表现可能有风团、弥漫性瘙痒、血管性水肿等,也可能出现打喷嚏、鼻痒、眼痒、流泪、结膜充血等上呼吸道表现和胸闷、咳嗽、喘息、呼吸困难等下呼吸道表现。有些患者还会出现心动过速、低血压、头晕等循环系统表现,最严重的过敏反应是过敏性休克。

“这是一种速发型及严重全身过敏反应,可在接触过敏原数秒或数分钟后发病,患者可能出现血压急速下降,甚至失去知觉,出现呼吸困

难,带来生命威胁。”李雷说,除此以外,长时间慢性食物过敏,对儿童来说,可能导致营养不良、发育迟缓等,严重影响患儿生活质量,因此,要正确应对儿童食物过敏,不能听之任之。

李雷介绍,临床中对于食物过敏的孩子,一般首先给予对症处理,比如口服抗过敏药、外用止痒药等,再就是明确过敏原。

“目前检查过敏原公认的方法有2种,分别是血清IgE和皮肤点刺法(SPT)。但是,无论血清IgE阳性、皮肤点刺法(SPT)阳性,都不能单独作为确诊食物过敏的指标,需要与明确的食物过敏史结合进行分析判断。”李雷强调,要诊断食物过敏,病史描述和试验结果同等重要。患儿每次食物过敏的情况越详细,就越有利于医生把“嫌疑”指向目标食物,检查和诊断都更加有的放矢。

有些食物过敏可持续到成人

“明确过敏原后,孩子需要避食2周到6周,等症状消失后,再次引入这种食物。如果过敏反应再次出现,就证明是真过敏。”李雷说,明确过敏原后避开这种食物,可以指导孩子合理避食,防止严重过敏反应。

李雷指出,在正确诊断食物过敏及确定过敏原的基础上,合理饮食是最主要的治疗方法,但要注意不要过度避食。母乳喂养的婴儿,母亲需

有针对性地避食过敏食物。

对食物过敏患儿,需在专科医师和营养师指导下进行饮食替代,以保证营养素摄入,并定期监测儿童生长情况。

“有些食物过敏,经过一段时间治疗后会有好转,但也有些患儿会出现过敏原发生变化的情况。”李雷提醒,要同时避免进食交叉反应性食物,如对坚果过敏的,不建议食用其他坚果,对牛奶过敏的,不建议进食其他哺乳动物奶。

一般情况下,如果孩子对牛奶、鸡蛋、大豆、小麦等过敏,随着年龄增长,会出现一定程度的耐受,甚至完全耐受;但是,花生、坚果类、鱼和贝类过敏,往往会持续到成人。

李雷提醒,宝宝出生后4到6个月开始添加固体食物,早于4个月或晚于6个月添加固体食物,有增加食物过敏的风险。对母乳、牛奶过敏的婴幼儿,只能先喂深度水解奶粉或者氨基酸奶粉。

“目前没有充分证据支持母亲孕期、哺乳期及儿童自身使用益生菌、益生元、共生元等可预防食物过敏,益生菌带来的净效益主要是预防湿疹。”李雷说。



扫码看视频

烟瘾难戒?其实,身体戒烟只需一周

老烟民难戒的是“心瘾”

记者 刘通 荆新年 李家澍

戒除烟瘾要先戒“心瘾”

拿出打火机,点燃一根香烟……对于一年前的张济(化名)来说,这是自己遇到烦心事时的习惯操作。一两天吸完一包烟,工作繁忙时吸烟量还会增加。直到一年前,已过而立之年的张济决定要个宝宝,为了下一代健康,在妻子要求下,走上了戒烟路。

“有人认为吸烟能够缓解焦虑,让人感到快乐,这其实是对烟草的错误认识。”山东省精神卫生中心成瘾医学科主任原伟表示,烟草中所含的尼古丁等成分,能够让人对烟草产生成瘾倾向,一旦成瘾,人在需求得不到满足时,就会出现不舒服的情绪体验,而吸烟可以减轻这种负性情绪。

“不能说烟草让人快乐,而是成瘾后不吸烟,导致烟民出现了戒断症状。”原伟补充说,“烟草的戒断症状是很轻微的,并且持续时间不会很久,一般在三五天,最多一个星期,身体对烟草的依赖性就会消失。”

比起身体上的戒断反应,帮助

国家卫健委发布的《中国吸烟危害健康报告2020》显示,我国吸烟人数超过3亿,且每年100多万人因烟草失去生命。

“烟草依赖是一种成瘾性疾病。”山东省精神卫生中心成瘾医学科主任原伟介绍,相对于其他成瘾物质,烟草的戒断反应更为轻微,“顶多一个星期时间,身体对烟草的依赖性就会消除。之所以大部分烟民久戒不成,还是因为心瘾作怪。”



烟瘾患者戒除“心瘾”更为重要。“身体戒烟只需要一周,但是心瘾可能要靠一生来戒。”原伟建议,要成功戒烟,吸烟者最好不要随身携带香烟、打火机等物品,同时自觉远离吸烟群体。“我们身边有一些人,戒烟三五年甚至更长时间,稍不注意,或者

遇到一些重大的负性生活事件,就开始复吸,这种情况需要特别警惕。”

一次戒断胜过“循序渐进”

比起三十出头的张济,七十多

岁的李正(化名)是一位资深“老烟枪”。2021年,肺部肿瘤手术后,李正依然烟瘾难戒。女儿李丽(化名)介绍,父亲在手术前每天能吸两包烟甚至更多,术后虽然有所克制,但依然没有完全戒掉。

“吸烟成瘾也是一种慢性脑病,指望烟民自己克制,通过自律实现戒烟是很难的。”原伟向李丽提出了三方面建议——首先,由综合性医院医生增加戒烟医嘱频次;其次,采用药物辅助,帮助老人平稳戒断期情绪;最后,家属加强行为管控,排除家中的香烟、打火机等与吸烟行为相关因素。

“有人认为戒烟要循序渐进,一次彻底戒断副作用太大,这也是一种认识误区。”原伟表示,“具有成瘾行为的人,往往自身控制能力较差,循序渐进很难坚持下去,因而也更容易失败。只要本人身体状况允许,我们都会建议一次戒断。”

对于身体基础较差的烟民,原伟也表示:“这类烟民可以考虑阶段戒烟,但每天的吸烟量不可以由本人控制,因为烟民本身没有较强的控制力,自己同时做裁判员和运动员,只能导致戒烟千次,一次也不成功。”

□ 策 划: 陈 玮

□ 编 辑: 于 梅 君

□ 美 编: 马 秀 霞

□ 组 版: 洛 菁